

Muffins de Higo y Afrecho

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Agua	4 1/2 oz	2/3 tza
Leche en polvo sin grasa	4 1/2 oz	1 3/4 tza
Cereal de salvado	1 lb 1 oz	7 3/4 tzas
Higos californianos cortados en trocitos	3 lbs	9 tzas
Mantequilla o margarina suave	1 lb 1 oz	2 1/8 tzas
Miel	8 oz	2/3 tza
Compota de Manzana	15 oz	1 3/4 tza
Vainilla	3 oz	6 Cda

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	141
Grasa total	5 g
Grasa saturada	N/A
Colesterol	17 mg
Sodio	321 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Harina para todo uso	2 oz	1 1/2 Cda
Sal	1 1/2 oz	2 1/2 Cda
Polvo de hornear	3 oz	7 1/2 Cda
Canela	1 1/2 Cda	

Preparación

1. Coloque en la batidora la leche reconstituida en polvo y sin grasa. Agregue el cereal de afrecho y mézclelo suavemente. Agregue el higo cortado en trocitos, huevos y la margarina. Mézclelos hasta que estén combinados. Agregue miel, compota de manzana y vainilla, mezcle bien.
2. En un tazón separado, mezcle juntos la harina, sal, polvo de hornear y canela.
3. Combine la mezcla del cereal de afrecho con la mezcla de los ingredientes secos, hasta que estén mezclados completamente.
4. Vierta con una cuchara, aproximadamente 2 onzas de mezcla en una bandeja para muffin bien engrasada (2/3 de lleno).
5. Hornee en un horno convencional a 400°F. (a 375°F en un horno de convección) de 15 a 20 minutos.

Notas

Consejos para Servir:

Sírvalos calientes.

Origen: California Fig Advisory Board